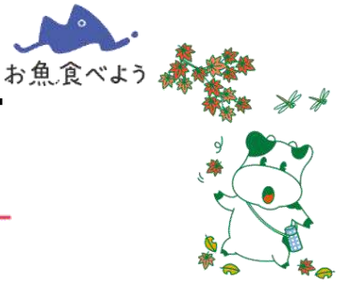
地域情報紙

ふれんど

2026年 11月号



オンライン de パルシステムのつどい

年収の壁を学ぼう！～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～

「年収の壁」と税金・社会保険のしくみについて、LPA（ライフプラン・アドバイザー）が分かりやすくお伝えします。会社員・パート（60歳以下）で働く方、これから働こうと考えている方、育休中の方、転職を検討している方など、関心のある方にぜひ知っておいてほしいお話です。10月から変更された短時間労働者の社会保険加入要件など、最新情報もお伝えします！扶養内・扶養外など、ご自身に合った働き方を考える際に役立つ講座です。ご自宅から気軽にご参加ください！

開催日時 ： 12月7日（月） 13:30～15:30（13:15から受付開始）
参加人数 ： 20名
講師 ： LPA 友松さん
〆切 ： 11月20日（金） ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に11月27日(金)までに当落の結果をお知らせします。





11月オンライン

会場に来てね パルシステムのつどい

手肌と川を守る選択 ハーバリウムで楽しむ、身近なサステナブルライフ

環境と手肌にやさしいパルシステムの「やっぱり石けん！」シリーズの台所用液体石けんを使った、石けんハーバリウム作りを開催します。天然由来の石けんならではの透明感とやさしさで、お部屋を彩るインテリアを手作りしてみませんか？身近なエコを楽しみながら、素敵な作品を一緒に作りましょう！ナチュラル掃除にピッタリの重曹・クエン酸・アルカリウォッシュなどの使い分けもご紹介します。

開催日時 ： 12月10日（木） 10:30～12:00（10:00から受付開始）
開催場所 ： パルひろば☆おおたかの森（流山市おおたかの森東1－3－1）
保育 ： あり（定員4名・要予約・4ヶ月～）
応募の際に必ず入力ください（チーパス提示で500円⇒200円）
参加人数 ： 12名
講師 ： PLA 吉弘さん
〆切 ： 11月20日（金） ※詳細は当選された方に別途ご連絡します。
※応募の方全員に11月27日(金)までに当落の結果をお知らせします。





11月会場のつどい

＜感染対策について＞
参加者・職員のマスク着用は個人の判断となります（調理企画を除く）。予めご了承ください。引き続き、手指消毒にご協力をお願いいたします。体調が優れない場合は参加を見合わせていただくなど、安全な企画運営にご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

初めてでも安心！「パルシステムのつどい」が分かるYouTube動画はこちら♪

柏センター 地域情報紙
パルシステム千葉の組合員活動、事業、地域コミュニティにかかわる活動をお知らせする情報紙です。
発行日： 2026年11月9日（月）
発行元： パルシステム千葉 柏センター（柏市若柴330）
行事のお問い合わせ、お申込みは『パルひろば☆おおたかの森』でお受けします。
TEL： 0120-868-664（月～金 9時～17時） メール：kashiwa-kumikatsu@pal.or.jp（24時間）

【10月号のアンケート】「私の推し♡パルシステム商品」

“国産コンビーフ缶”
蒸したじゃがいもと炒め玉ねぎコンビーフと混ぜ、塩とブラックペッパーで味付けをします。そのままサラダとしても、パンに挟んでもおいしいです♪
N.K さん





“おさかなソーセージ”をピカタにします！
大きめに切ったソーセージとすりおろしたチーズ、パセリのみじん切りを溶きたまごに混ぜ、オリーブオイルで焼いておかずに♪
M.M さん

“すすき産直牛”です！
うまみが違うんです‼一番はたまごと炒めてお肉の味を楽しみます。
カレーにも欠かせません。
いつも安心して申し込んでいます。
S.E さん



ご回答ありがとうございました。

♦♦1月のつどいの予定♦♦
・1月13日（水） とっても簡単！袋みそ作りに挑戦してみよう♪
・1月28日（木） 毎日のごはん作りにゆとりを♪ 準備いらず！話題の「お料理セット」クッキング
※日程・内容は都合により変更になる可能性があります。詳細につきましては**ふれんど12月号**をご覧下さい。



★各企画の枠内の2次元コード、またはメールでお申し込みください。
★お申込み多数の場合は抽選。ご当選の方には「参加のご案内」等を郵送でお送りします。
★お申し込みの際にお預かりした個人情報は受付名簿・連絡・会議・催し等の適切な運営のために限定して利用します。
★組合員の方以外でもお申込み可能です。その場合はお名前、お電話番号、メールアドレス、ご住所を正確に申し込みフォーマットに入力、もしくは担当スタッフまでお伝えください。

柏センター 活動スタッフ行

〆切：11月20日（金）

組合員番号 ＿＿＿＿＿＿ **お名前** ＿＿＿＿＿＿＿＿

※クイズ・アンケートの答え、つどいに対するご意見＆ご要望等をお寄せください。メモ用紙などに記入の上この宛先ラベルを切り取って貼り、配送担当にお渡しください。

＜子育てフェスタ＞

今年は屋外で開催します！



小さいお子さんも楽しめる企画をたくさん用意しています。
屋外開催なので自然を感じながら、ご家族やお友だちをお誘いのうえ、みんなで遊びに来てください。







◆日　時:11/28(土)10:00～14:00
（小雨決行、荒天中止）
◆会　場:流山市総合運動公園内の防災広場
流山市野々下 1-40-1
◆参加費 :無料
◆アクセス:つくばエクスプレス線「流山セントラルパーク」駅
徒歩約7分
※駐車場は混み合いますので、できるだけ公共交通機関をご利用ください。

詳細はこちら▲

お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp　コミュニティ政策推進課

＜フードドライブ、買って応援！まごころセットのご案内＞

【フードドライブ】
◆実施期間:11 月 2 日(月)～11 月 20 日(金)
ご家庭で使いきれない食品を回収し、フードバンクへ寄贈して、それらを必要としている支援先に届ける「フードドライブ」を実施します。
【買って応援！まごころセット】
◆注文期間:11 月 2 日(月)～11 月 20 日(金)
「買って応援！まごころセット」をご注文いただくと、商品をフードバンクへお届けします。

お問い合わせ:047-420-2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp　コミュニティ政策推進課

【買って応援！まごころセット】は 2 つのセットをご用意しております。
「常温品セット」:
1 セット 473 円(税込み)。ポイントでも購入可能です。
「おやつセット」:
1 セット 438 円(税込み)。ポイントでも購入可能です。

～皆さまからのあたたかいご協力をお待ちしております～

詳細はこちら▲

お米スイッチ　12月パルシステム千葉で開催予定のオンライン de パルシステムのつどい

お魚食べよう

ご自宅から参加できるオンライン企画。遠くても、気になるテーマ、参加できる日時がマッチすればご応募ください！お申し込みは、二次元コード→パルシステム千葉ホームページから簡単にできます。 会場開催もオンライン開催も、全センターの企画がご覧いただけます。※参加定員がある企画は、主催センター優先で抽選とさせていただきます。

悪天候や自然災害などの諸事情により、ご案内のパルシステムのつどい、1P,2P 掲載の企画が変更・中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

	企画名	内容	開催日		センター	〆
食・調理	サーモンの彩りライスサラダ＆Xmas プチスイーツ	パーティーにもおすすめのお洒落なライスサラダとプチサイズのかわいいケーキをご紹介します。	12/15（火）	11:00～12:00	習志野	11/20（金）
	冷凍バナナが HM で簡単ケーキに変身♪	熟したバナナを冷凍してからホットケーキミックスやヨーグルトなどと焼く簡単なケーキを作りましょう。	12/16（水）	10:30～12:00	松戸	11/29（日）
	冬の食卓に彩りを♪ 産直バジルのジェノベーゼソース	産直バジルのジェノベーゼソースの秘密を学ぶ学習会とアレンジレシピのデモンストレーションもあります。	12/16（水）	13:00～14:30	東金	11/29（日）
くらし	年収の壁を学ぼう！～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～	「年収の壁」と税金・社会保険のしくみについて、分かりやすくお伝えします。自分に合った働き方を考える際にきっと役立つ講座です。	12/7（月）	13:30～15:30	柏	11/20（金）
	新年を気持ちよく迎える！石けん・重曹・クエン酸を使った年末大掃除	人にも環境にもやさしい石けん・重曹・クエン酸。実験や実践を交えながら、合成洗剤との違いや、年末大掃除に家族で活用できる掃除方法をご紹介します。	12/17（木）	10:00～12:00	印西	11/20（金）

＜12月あそびの広場＞





ほっとひと息、のんびり親子時間。
「保育の会　にこにこ」のスタッフと一緒に、親子で楽しむイベントです。お子さんがじっとしていられなくても大丈夫！子育てのリフレッシュにお話ししたりしませんか？組合員以外の方も参加 OK！お友だちを誘ってお気軽にどうぞ♪

◆日　時:①12/3(木)　②12/17(木)
①②ともに10:30～12:00
（11:00ごろまでにご入室ください）
◆参加費:無料　　◆申込み:不要
◆会　場:パルひろば☆おおたかの森
流山市おおたかの森東1－3－1　1階
（東武・TX「流山おおたかの森」駅より徒歩3分/駐車場なし）



お問い合わせ:0120－868－664(月～金 9:00～17:00)
palhiroba-ootaka@pal.or.jp　パルひろば☆おおたかの森

＜子育てオンライン座談会＞

あっという間にクリスマス★「我が家のクリスマスといえばこれっ！」をお聞かせください。パルシステム商品のおすすめやレシピなど聞けちゃいます。
11:30～はフリートークタイム。日頃の悩み、不安、楽しかったことなどみなさんでお話ししましょう～♪



◆日時:11/23(月・祝)10:30～12:00
◆定　員:8名(応募多数の際は抽選)
◆参加費:無料　◆参加方法:Zoom
◆〆切:11/18(水)
(※応募いただいた方全員に11/19(木)までにご連絡します。)

お申込みはこちら▲

＊参加者には後日、お菓子と飲み物をお送りします。

お問い合わせ:047－420－2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp　組合員活動推進課

【LPA 講座】　※6 月に好評だった講座を同じ内容で開催します
知って安心！50代からの老後資金と年金の話

人生100年時代と言われる今、「老後の生活費はいくら必要？」「年金だけで足りる？」と不安を感じていませんか。50代の今だからこそ知っておきたい公的年金の仕組みや老後資金の考え方について、LPA(ライフプラン・アドバイザー)がケーススタディを交えてお伝えします。家計の見直しにもお役立てください。

◆日時:12/4(金)　10:00～12:00
◆参加方法:オンライン　Zoom　　◆参加費:無料
◆定員:35 名程度(応募多数の際は抽選)
◆〆切:11/24(火)
※応募者全員に 11/25(水)までに当落結果をお知らせします。

お申込みはこちら▸

お問い合わせ:TEL:0120－31－8686(月～金 9:00～17:00)
メール:palhiroba-chiba@pal.or.jp

＜9/19(土)開催　アーカイブ配信のお知らせ＞
【LPA 講座】 年収の壁を学ぼう
～複雑になって悩ましい税金と社会保険について～

「年収の壁」と税金・社会保険のしくみについて、LPA(ライフプラン・アドバイザー)が分かりやすくお伝えしています。会社員・パート(60歳以下)で働く方、これから働こうと考えている方、育休中の方など、関心のある方にぜひ知っておいてほしいお話です。
扶養内・扶養外など、ご自身に合った働き方を考える際に役立つ講座のアーカイブ配信です。





お申込みいただいた方には視聴用 URL を記載したリターンメールをお送りします
申込〆切:11/30(月)

お問い合わせ:047－420－2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp 組合員活動推進課

「ざくろ酢＆クランベリー」

商品伝えるサポーターがオススメする＜今月のイッぴん!＞

ざくろ酢にクランベリーの爽やかな甘みが相性バツグン！酸味が強くないので飲みやすく、お風呂上りなど喉が乾いた時に甘酸っぱさがちょうどよく、ゴクゴク飲めます。サイズも125mlと飲み切りサイズなのもうれしいポイント。朝の通勤の時に車で飲んでから出勤しています。仕事スイッチを入れてくれる存在です。（商品伝えるサポーター:Y. N さん）



ざくろ酢＆クランベリー　125ml×12
12 月1回　コトコト・きなり　748 円(税込808円)

このコーナーではサポーターグループ「商品伝えるサポーター」がおすすめする商品をご紹介しています。価格・次回企画は変更となる場合があります。お問い合わせ:047-420-2605　palchiba-katsudo@pal.or.jp　組合員活動推進課

＜環境コラム＞環境サポーターの食品ロス削減アイデア、ご紹介します！

環境省によると、令和 6 年度の食品ロスの発生量は約 461 万トンで、そのうち家庭で発生する量は 224 万トンもあると言われています。
環境サポーターの食品ロス削減アイデアをご紹介します！

＊料理で野菜が余ったらピクルスに。
＊肉や野菜が余った時は刻んでスープやチャーハンに。
＊余った人参はグラッセにして、メインの添え物に。
＊ストック品は定期的に見直して、フードバンクへ寄贈。



11/2(月)～11/20(金)　フードドライブ実施中

ご家庭で使いきれない食品を回収し、食品を必要としている支援先にお届けする「フードドライブ」を実施しています。

詳しくはこちらから▸

お問い合わせ:047－420－2605(月～金 9:00～17:00)
メール:palchiba-katsudo@pal.or.jp
組合員活動・コミュニティ政策推進部